**Choux de Bruxelles braisés sauce a l’érable, cranberries et noix de pecan**

Bonjour,

Aujourd’hui, je vous propose un plat très facile et rapide à préparer.

Des choux de Bruxelles braisés et glacés dans une sauce à l’érable, aux cranberries au thym frais et aux noix de pecan. Un mariage irrésistible.

A proposer en plat principal ou en accompagnement d’une viande ou d’une volaille.

**Pour 4 personnes**

140 g de choux de Bruxelles

3 c.a.s d’huile d’olive

Sel et poivre.

**Pour la sauce au sirop d’érable**

1 échalote finement hachée

1 c.a.s d’huile d’olive

1 c.a.s de beurre

1 c.a.c de thym frais haché

260 ml de bouillon de volaille ou de légume

4 c.a.s de sirop d’érable

1 c.a.s de moutarde de Dijon

60 g de cranberries fraiches

2 pincées de sucre

Sel et poivre

Préchauffez le four à 185 degrés C

Lavez et séchez les choux de Bruxelles, Coupez-les en deux. Mettez-les dans un saladier, ajoutez l’huile d’olive, le sel et le poivre. Mélange

Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 20 à 25 minutes.

Sortez la plaque du four et réservez.

Dans une poêle, faites chauffer l’huile d’olive et le beurre, faites revenir l’échalote 2 petites minutes, ajoutez les cranberries, les choux de Bruxelles, le thym, le sucre et le sirop d’érable. Mélangez délicatement et ajoutez le bouillon de volaille ou de légume. Poivrez et salez légèrement.

Laissez cuire 4 à 5 minutes à feu doux. Rectifiez l’assaisonnement si nécessaire.

Retirez les cranberries et les choux de Bruxelles a l’aide d’une écumoire.

Dans la poêle incorporez la moutarde, mélangez et laissez réduire de moitié environ.

Dressez dans les assiettes, arrosez de sauce à l’érable et dégustez bien chaud.

La douceur de l’érable, le petit côté acidulé des cranberries, la saveur de la moutarde et le croquant des noix de pecan, font de ce plat un vrai bonheur gustatif.

A bientôt pour une nouvelle balade gourmande.